

Z Bogiem przez codzienność



W dwóch ostatnich artykułach dość uważnie przyjrzeliliśmy się rachunkowi sumienia. Zaczęliśmy od klasycznej formy, zapoznaliśmy się z przeglądem dnia i modlitwą miłującej uwagi, ich cechami i etapami. Został nam do zrobienia jeden krok – musimy trochę się cofnąć, by zwiększyć przestrzeń obserwacyjną.

Do Bożej Obecności przychodzę jako realny człowiek, a nie wymyślony bohater, który wszystko robi wspaniale, a do tego coraz bardziej się doskonali. Co można uznać za moją szczerość w relacji ze Stwórcą i Zbawcą? Wir słów i myśli czy milczenie? Uśmiech czy ukrytą w dłoniach twarz? A może wyrzeczenie się aktywnego badania siebie i proste trwanie przed spojrzeniem Boga, który bezgranicznie i bezwarunkowo mnie kocha? †

Żywa modlitwa posiada wiele odcieni i wariacji. Ciekawym spostrzeżeniem dzieli się o. William Lambert SJ, który w swoich książkach dużo uwagi poświęca rachunkowi sumienia: „Wielu małżonków odkryło dla siebie, że opowiadanie sobie nawzajem o przeżytym dniu to dobry sposób, by dokonać przeglądu dnia, a jednocześnie wzmocnić relacje z partnerem. Wielkie wrażenie wywarł na mnie zwyczaj pewnej pary, którą znam osobiście.

Z powodu wzmożonego grafiku pracy śniadanie jest dla nich jedyną okazją, by być ze sobą sam na sam. W ciągu tych cennych 30 minut mąż i żona rozmawiają wyłącznie o sobie oraz o tym, co dotyczy ich obu. Jeśli coś innego wchodzi do rozmowy, małżonkowie zaczynają się zastanawiać, czy w ich relacji wszystko jest w porządku”. Czy nie przenika do naszej modlitwy ocenianie (a nawet bagatelizowanie) innych ludzi, skupienie się wyłącznie na swoich opiniach i sądach, narzekanie zamiast dziękczynienia? Krótko mówiąc, czy jesteśmy wtedy świadomi, z kim rozmawiamy?

Nie przez przypadek o. Lambert wspomina o małżonkach. Bóg przez świętych i proroków korzysta ze stanu małżeńskiego, by pokazać człowiekowi, do jakich relacji z Nim powinien dążyć. Przez proroka Ozeasza tak mówi Wszechmocny: „I poślubię cię sobie [znowu] na wieki, poślubię przez sprawiedliwość i prawo, przez miłość i miłosierdzie. Poślubię cię sobie przez wierność, a poznasz Pana” (Oz 2, 21-22). Bóg pragnie być dla człowieka tą Osobą, rozmowa z którą będzie niewymuszona i serdeczna jak w domu, gdzie panuje szczerość i zgoda. Bóg pragnie być Tym, kogo się nie ignoruje, lecz słucha, zadaje się pytania, komu się opowiada nawet o najmniej znaczących drobiazgach, z kim się dzieli trwogami i radościami. Bóg pragnie prawdziwych żywych relacji, nie zachowania dystansu.

O. Lambert jest pewien, że „podobnie jak w rodzinie, głębia i miłość przyczynią się do ukształtowania w nas osobistego stylu modlitwy, odpowiedniego stanu naszego życia i wiary, stylu różnorodnego i zwyczajnego jak sama codzienność. Sens tkwi w tym, by podchodzić do swojego życia jak do dzieła sztuki, które rodzi się stopniowo przy zetknięciu się spontaniczności i przyzwyczajenia, przypadkowości i zdyscyplinowania, korzystając z pomocy nieustannej, podświadomej i skupionej uwagi”. Takie twórcze podejście pomaga odnaleźć własny sposób na

Modlitwa miłującej uwagi. Zakończenie

Wpisany przez Тараса Клімовіч
28.07.2019 00:00

zakończenie dnia czy modlitewnej przerwy w jego trakcie. Być może niektóre podpowiedzi będą użyteczne dla czytelników w pewnym okresie ich życia.

- ☐ **Czy podczas modlitwy powoli, w rytmie oddechu, modlimy się „Ojcze nasz”;**
- ☐ **czy układamy osobisty psalm;**
- ☐ **czy pozwalamy dniowi, jak filmowi, toczyć się przed naszymi oczyma;**
- ☐ **czy zmieniamy poszczególną sytuację w slajd, który można wykorzystać podczas „medytacji nad obrazem”;**
- ☐ **czy próbujemy się wyciszyć, gdyż odczuwamy, że szum i pośpiech zagłuszają głos wewnętrznego świata;**
- ☐ **czy pozwalamy światłu dzisiejszej lektury Ewangelii przelać się na wzloty i upadki tego dnia;**
- ☐ **czy przeżywamy na nowo pewne zdarzenie, aby dzień się nie skończył nagłym hamowaniem, lecz spowolnieniem tempa i odpoczynkiem;**
- ☐ **czy dążymy do zauważenia, jak duchowa atmosfera porannej medytacji prawie niedostrzegalnie, ale odczuwalnie nasycą atmosferę całego dnia;**
- ☐ **czy jak statek „wypuszczamy parę”, spodziewając się, że wzniesie się wysoko w niebo jak dym kadzidła;**
- ☐ **czy przypominamy sobie, że „potrzeba tylko jednego”;**
- ☐ **czy przyglądamy się postaci świętego, którego wspominamy w tym dniu, i staramy się „zarazić” jego „wirusem” miłości;**
- ☐ **czy tworzymy listę wdzięczności;**
- ☐ **czy gromadzimy szkice dnia w „złotej myśli” lub wierszu;**
- ☐ **czy zapisujemy kolejną stronę swojego dziennika;**
- ☐ **czy wypowiadamy ulubioną modlitwę;**
- ☐ **czy próbujemy świadomie zaakceptować pewną trudną sytuację;**
- ☐ **czy analizujemy po raz kolejny ważne doznanie, przeczucie, otrzymane w tym dniu;**
- ☐ **czy po prostu czekamy w milczeniu;**
- ☐ **czy wewnętrznie konfrontujemy z wiadomościami prasowymi lub osobistym listem, który nas wzruszył;**
- ☐ **czy staramy się trwać bez słów w bacznej postawie ciała;**
- ☐ **czy przygotowujemy się do spowiedzi lub rozmowy duchowej;**
- ☐ **czy przypominamy sobie ważne chwile z ostatnich rekolekcji, które chcielibyśmy zachować mimo codziennego zatroskania;**
- ☐ **czy rozważamy nad własnymi ocenami i zastanawiamy się, jak zdaliśmy egzaminy z człowieczeństwa i chrześcijaństwa;**
- ☐ **czy staramy się przemyśleć chrześcijańską strategię traktowania ludzi;**
- ☐ **czy podchodzimy do kogoś po zaciętej kłótni i próbujemy zacząć od nowa...**

Każdy wymieniony wyżej punkt może się stać sposobem na modlitwę miłującej uwagi, analizę, rozważania nad życiem, przegląd dnia.